

おやこの健康講座

コロナ禍の今だからこそ、おやこの健康について振り返ろう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会が減っている今、睡眠やおうちでの過ごし方について困っていることはありませんか？この講座を通して、おやこの「ねんね」について学んだり、自宅でできる運動にチャレンジすることで、おやこの健康について振り返ったり、おやこ同士の交流の場にしたいと考えています。ぜひ、お子さんと一緒にご参加ください！

日時	内容	講師
①2月10日(金) 10:00～11:30	【睡眠編】今日から実践できる！ 産後のママと子どもの「ねんね」について ※和室でお話を聞いてもらいます。	上級睡眠指導士 平野 清子 先生
②2月17日(金) 10:00～11:30	【運動編】おやこで一緒に運動しよう！ 自宅で実践できるおやこヨガについて ※動きやすい服装で来てください。 ・持ち物:バスタオル、飲み物	ヨガインストラクター 鉄増 千夏 先生

■場 所：祇園公民館 2階 和室 (安佐南区西原1丁目13番26号)

■対 象：生後6ヶ月～2歳児とその保護者

■定 員：先着10組 (1組につき子ども2人まで) ※①、②両方参加できる方

■申し込み：1月5日(木) 8:30から予約開始

申し込み受付：祇園公民館 ☎874-5181



■共催：祇園公民館・安佐南保健センター

問い合わせ

祇園公民館 ☎874-5181

安佐南保健センター ☎831-4944



事業の開催 及び参加に 際してのお願い

- 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開催の延期または中止となる場合があります。
- 発熱、体調に不安のある方は、参加をお控えください。
- 必ずマスクをしてご参加ください。
- 「咳エチケット」、「手洗い」にご協力ください。